

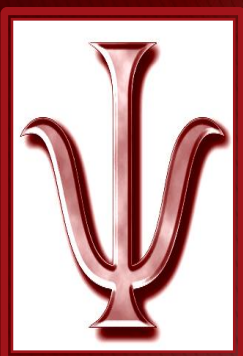
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА ТУРИЗМУ



КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
І ПЕДАГОГІКИ

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Матеріали III Всеукраїнської наукової електронної конференції  
(м. Київ, 23 жовтня 2020р., Україна)



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми  
психолого-педагогічного супроводу та  
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(м. Київ, 23 жовтня 2020р., Україна)**

**КИЇВ – 2020**

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
наказ №225- заг. від 31.08.2020р.**

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали III Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 23 жовтня 2020 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2020. – 136 с.

Збірник містить тези учасників III Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (23 жовтня 2020 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі напрями: актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті, педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, рухова активність та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя.

Матеріали збірника призначено для студентів (бакалаврів та магістрів), молодих вчених, науковців і практиків, які цікавляться проблематикою психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

*Редакційна колегія:*

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки  
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Фольварочний І. В., доктор пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки  
Булгакова Т. М., к. пед. наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки

***Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.***

## ЗМІСТ

### I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

---

<b>Баклицька Ольга</b>	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	7
<b>Бойко Анастасія</b>	ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..	8
<b>Воронова Валентина, Крикун Олена</b>	АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТІ.....	10
<b>Гаврилова Наталія, Онищук Вікторія</b>	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ БОКСЕРІВ У РІЗНІ ПЕРІОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
<b>Гринь Олександр, Моргосліп Дмитро</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....	14
<b>Гринь Олександр</b>	ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	16
<b>Зливков Валерій</b>	МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА.....	17
<b>Кольцова Олена, Ковальчук Вікторія</b>	СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	18
<b>Коробейніков Георгій, Коробейнікова Леся, Луданов Кирило, Луданов Данило</b>	ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У БОРЦІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ.....	20
<b>Курдибаха Оксана</b>	ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ РЕЗЕРВІВ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	23
<b>Кущенко Ніна</b>	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	24
<b>Лавров Олександр</b>	СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК СФЕРА СПОРТУ ТА МИСТЕЦТВА.....	26
<b>Лукомська Світлана</b>	ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ДЛЯ ДОПОМОГИ СПОРТСМЕНАМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	28
<b>Маринченко Мар'яна</b>	УВАГА СПОРТСМЕНІВ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ...	29

<b>Навроцький Віталій</b>	
НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ У ЗМІШАНИХ ПАРАХ.....	31
<b>Новікова Анна</b>	
ВИХІД НА ПОМОСТ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ.....	32
<b>Онищенко Дарина, Смоляр Ірина</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	34
<b>Перепелиця Анна</b>	
АКТУАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ЯК МЕТОДУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ.....	36
<b>Петровська Тетяна</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	38
<b>Подофей Світлана</b>	
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
<b>Ревунова Аліна</b>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК УСПІШНОГО ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ....	41
<b>Романюк Володимир, Воробйов Анатолій, Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b>	
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
<b>Руденко Юлія</b>	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ.....	44
<b>Тітаренко Світлана</b>	
ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	47
<b>Толкунова Інна, Яковенко Микола</b>	
СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	49
<b>Федорчук Світлана, Лисенко Олена, Хомик Ігор</b>	
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.....	50
<b>Федорчук Світлана, Петрушевський Євген, Хомик Ігор</b>	
СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.....	52
<b>Фольварочний Ігор, Григорович Федір</b>	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ...	54
<b>Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b>	
ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ ДІАГНОСТИЦІ.....	55
<b>Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b>	
СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ.....	57
<b>Шевчук Юлія</b>	
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ І СТРЕСУ У ДІТЕЙ.....	59

<b>Штанагей Дмитро, Ву Чуанжонг, Го Шенпен</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ У ЖІНОК-БОКСЕРІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ ВВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ.....	<b>61</b>
<b>Яцюк Олександр, Мосьпан Марина</b> САМООЦІНКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	<b>62</b>

## **II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

---

<b>Болотіна Альона</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.....	<b>64</b>
<b>Булгакова Тетяна</b> ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	<b>66</b>
<b>Григорович Федір</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ПЛАВАННЯ В СПРИЙМАННІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	<b>67</b>
<b>Гулбані Раїса, Глухих Валентина, Сиромятніков Михайло</b> ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	<b>69</b>
<b>Жукова Галина, Булгакова Тетяна</b> КОНЦЕПЦІЯ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЦІ.....	<b>71</b>
<b>Жукова Галина</b> ПОЗААКАДЕМІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	<b>73</b>
<b>Кириченко Вікторія, Лабінський Максим</b> ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ.....	<b>74</b>
<b>Козятинська Єлизавета</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ.....	<b>76</b>
<b>Петровська Тетяна, Сергієнко Віталій</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	<b>78</b>
<b>Петровська Тетяна, Малиновський Андрій</b> ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ В СПРИЙНЯТТІ СПОРТСМЕНІВ ФУТБОЛІСТІВ.....	<b>80</b>
<b>Фольварочний Ігор</b> ОН-ЛАЙН ТЕХНОЛОГІЇ – СУЧАСНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ.....	<b>82</b>
<b>Ши Янь Цзе</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ.....	<b>83</b>

### III. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

<b>Бабіч Олена</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ.....	87
<b>Бочарова Анастасія</b> ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНТЕРЕСУ ДО СПОРТУ У РАНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	88
<b>Бровченко Анастасія</b> ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	90
<b>Демчук Олена, Демчук Тарас</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	92
<b>Дружиніна Інна</b> ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА.....	94
<b>Єременко Наталія</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.....	95
<b>Жиленко Микола, Чернишева Тетяна</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	97
<b>Кавалерова Ксенія</b> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	99
<b>Козачек Костянтин</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	101
<b>Коробейнікова Леся, Муса Джаміль Аль Сарех</b> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИЗАЙНЕРІВ.....	103
<b>Кравченко Тетяна, Островець Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ КЛАСУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	104
<b>Майборода Вадим</b> АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ТА ЧОЛОВІЧОГО ОРГАНІЗМУ В КОНТЕКСТІ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ.....	106
<b>Омельченко Тетяна, Боженко-Курило Ольга</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ЖИТТЯ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	109
<b>Павленко Інна, Сидоренко Ольга</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	110

# ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Бровченко Анастасія

Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків.

**Актуальність дослідження.** Термін "потреба в рухах" (по-грецьки кінезіофілія) використовують для визначення механізмів регуляції рухової активності. Потребу в русі слід вважати найважливішою ланкою пристосування живих істот до навколишнього середовища на всіх рівнях їх існування. Про велике значення задоволення цієї потреби для здоров'я і розвитку людини писали ще Песталоцці, К. Д. Ушинський, П. Ф. Лесгафт і багато інших. Але в літературі минулого та в сучасних дослідженнях вона описана перш за все як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, у воді, в самозбереженні, в розмноженні. Той факт, що існування людини як складного біологічного організму визначається не менш складною психічною регуляцією, а тому кожна фізична потреба (і потреба у русі не виключення) є одночасно і потребою психічною, зумовленою як фізіологічними, так і соціально обумовленими факторами, часто знаходиться поза межами дослідницьких інтересів.

Рухову активність як таку вважають фактором позитивного самопочуття і пов'язують з покращенням як фізичного, так і психічного здоров'я, підвищення задоволеності життям. Не завжди при цьому цей зв'язок опосередковують саме задоволенням природної потреби у русі, спираючись майже виключно на психофізіологічні його основи. Але повним аналіз впливу рухової активності на рівень здоров'я людини може вважатися тільки за умови урахування всіх рівнів задоволення її результатами, і задоволення від руху як самоцінності в тому числі.

**Результати дослідження.** Потреба в рухах є джерелом емоційних переживань, є основою актуалізації потреб вищого порядку, активності не тільки фізичної, а й психічної, творчого натхнення, основою самореалізації, тому що саме у довільній свободній руховій активності формується особистість людини. У дитячому віці розвиток психіки йде в тісному зв'язку з розвитком рухів. З віком можливості задоволення потреби в русі обмежуються. У дітей рухова активність проявляється через природну біологічну потребу зростаючого організму у перетворенні дійсності та впливі на оточуюче. Завдання дорослих в цій ситуації полягає в тому, щоб не стримувати ці природні прагнення і створювати сприятливі умови для рухової активності, яка значно ускладнюється під час гри. Ігри їх вимагають все більше сили, спритності, швидкості, координації рухів, а соціалізація зростаючої особистості, залучення її в процес навчання призводить до регламентації рухової активності.

Протягом всієї історії людства, його існування та культурний розвиток були пов'язані переважно з фізичною працею, на який припадало до 90% зусиль людини. За останні часи склалися зворотні співвідношення, виник дефіцит рухової активності. В сучасних умовах, коли фізичну працю замінюють машини, виникає небезпека різкого скорочення рухової активності. Цей дефіцит руху веде до розвитку нетипових станів людського організму та незвичних переживань щодо власної активності, спотворення уявлень людини про себе і власне значення для світу. В результаті цього, з віком у конкретних особистостей та з часом у людей взагалі відбувається поступове згасання і самої потреби в русі. Головним специфічним виховним завданням, яке зараз ставиться перед фізичною культурою, в тому числі в системі освіти, є постійний розвиток і підтримка потреби в русі, яка повинна мати природну основу.

Новітні наукові дослідження переконливо доводять, що тривале обмеження рухової активності та штучне зниження потреби у рухах – гіподинамія – небезпечний фактор, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності та старіння. Причому старіння стосується також і психологічного віку людини, який визначається рівнем зовнішньої її активності і наповненості життя подіями та змінами.



Встановлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання, оскільки здатна привести до зниження темпів зростання, відхилення можуть спостерігатися і в розвитку головного мозку, і в порушенні системи нервової діяльності. Таким чином, можна сказати, що досягнення сучасної цивілізації, що створюють для людини певну зону комфорту, з одного боку, прирікають її на постійний «м'язовий голод», позбавляючи людину не тільки рухової активності, яка може проявлятися не тільки в виконанні певної корисної праці, а й потреби у активності, що примушує виходити із зони комфорту і рухатися, що є необхідним для нормальної життєдіяльності та фізичного та психічного здоров'я.

Однією з важливих психологічних умов розвитку потреби в русі є переживання почуття задоволеності від рухової активності, від фізичного навантаження. Воно виникає внаслідок неодноразово випробуваного задоволення від самої діяльності, її результатів і умов, а також від впевненості в отриманні задоволення надалі.

Для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я необхідний певний рівень фізичної активності. Цей діапазон має мінімальний, оптимальний і максимальний рівень рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний стан організму. При оптимальному рівні досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей організму і психічного благополуччя. Заняття фізкультурою і спортом – це штучне збільшення фізичної активності людини для задоволення його природних потреб в рухах. Максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, зниження працездатності і відрази від проявів фізичної активності. Зниження потреби в руховій активності є чутливим індикатором перевищення оптимальної дози навантажень і втрати їх оздоровчої значимості для організму та психіки. Таким чином, існує певний психофізіологічний механізм саморегуляції оптимального рівня фізичної активності. В основі цього механізму лежить потреба в руховій активності.

Дослідження впливів рухової активності на психічні стани людини підтвердили, що ефект поліпшення настрою після фізичних вправ залежить від інтенсивності навантаження. У той час як помірне навантаження, що відповідає наявній потребі в активності, часто викликає задоволення і позитивні емоції, велика інтенсивність, або навіть не дуже велика, але перевищуюча потребу, може привести до роздратування та навіть розпачу і фрустрації. І це також підтверджує необхідність урахування актуальної потреби у русі при визначенні рівня оптимальних навантажень.

Дослідники в психології спорту також відмічають таке явище як компульсивна потреба у виконанні фізичних вправ, так звана спортивна «аддикція» або «залежність». Для спортивної залежності характерні стереотипні щоденні або щотижневі патерни вправ, усвідомлення того, що заняття спортом стали носити компульсивний характер, симптоми відміни при перериванні звичайного порядку занять. Це явище показує, що існують викривлення природної потреби у руховій активності як у бік її зниження, так і в бік неадекватного збільшення, хоча останній варіант зустрічається далеко не так часто.

**Висновки.** Докази позитивного впливу фізичної активності на психологічне здоров'я достатньо поширені і продовжують з'являтися нові, але у сучасній психології спорту та психогієні необхідно відходити від ігнорування внутрішньої психічної рушійної сили цієї активності, яка визначає успішність пропонованих людині з певними проблемами фізичних вправ і систем психофізичної реабілітації за допомогою фізкультури. Шляхом вирішення суттєвого ряду проблем може стати робота з мотиваційно-потребовою системою людини, найоптимальнішими методами допомоги якій є саме фізична активність.

1. Бароненко ВА. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор оптимизации жизнедеятельности. Валеология. 2010; 1: 10-17.
2. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Соломин ВП, редактор. Москва: Издательство Юрайт; 2015. 399 с.

3. Сухарев АГ. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва : Дело; 2012. 72 с.
4. Фомин НА. Физиологические основы двигательной активности. Москва: ФиС; 1991. 224 с.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Демчук Олена, Демчук Тарас**  
**Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне**

**Актуальність дослідження.** Рухова активність оздоровчого спрямування сприятиме належному рівню фізичного стану дітей середнього шкільного віку, буде сферою здорового відпочинку після інформаційно-інтелектуального навантаження, впливатиме на поліпшення життєдіяльності організму.

Виділимо такі складові інтегрального підходу до розвитку рухової активності.

Прийнято вважати, що основна складова здорового способу життя людини – активний руховий режим.

Основний компонент рухового режиму – система цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих занять, яка складається з декількох частин. Позитивний вплив регулярних занять добре відомий, але до кінця не визначено, які особливості способу життя (стійкі шкідливі звички, часті стреси) знижують оздоровчу ефективність занять. Ще одним потужним оздоровчим засобом є загартування. Воно дозволяє уникнути багатьох захворювань, продовжити життя і зберегти високу працездатність дітей середнього шкільного віку.

Проте, щоб постійно зберігати високу працездатність і здоров'я, потрібно не лише регулярно давати своєму організму фізичні навантаження, але правильно та раціонально харчуватись.

Мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Мотив не лише визначає поведінку дітей середнього шкільного віку, але багато в чому зумовлює кінцевий результат її діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, вона здатна на максимальну віддачу своїх фізичних і духовних сил, якщо цього потребує досягнення поставленої мети [ 3, с.17.].

**Результати дослідження.** Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природну потребу у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя дітей середнього шкільного віку.

Діти середнього шкільного віку становлять категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносять нервові і розумові перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку. У способі життя часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: невпорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі, рухової активності; відсутності процедур загартування; виконанні самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявності шкідливих звичок [1, с.19].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, наявність сучасних програм по даній тематиці та їх виконання кваліфікованими викладачами. Обмеження рухової активності студентів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань. Інтенсивні спортивні заняття формують пристосувальні